

# Förarutbildning Folkrace



**SISU**  
Idrottsutbildarna

**Detta utbildningsmaterial är producerat av  
SISU Jämtland-Härjedalen**

**Fakta:**

Ronny Ragnarsson, Lena Westman, Staffan Rönmark,  
Johan Spennare, Svenska Bilsportförbundet, Folkraceutskottet

**Layout:**

Iréne Andersson, Jämtland-Härjedalens Idrottsförbund

**Sammanställning,**

**Studiematerialsbearbetning:**

Tryggve Olsson, SISU Jämtland-Härjedalen

Materialet beställs hos:

Svenska Bilsportförbundet  
Bilsportens Hus  
Box 705  
191 27 SOLLENTUNA  
Tel: 08 – 626 33 00  
Fax: 08 – 626 33 22  
E-post: [mailbox@sbf.se](mailto:mailbox@sbf.se)  
Internet: [www.sbf.se](http://www.sbf.se)

SISU Jämtland-Härjedalen  
Tel: 063-126012  
Fax: 063-511705  
E-post: [sisu@jhidrott.rf.se](mailto:sisu@jhidrott.rf.se)  
Internet: [www.jhidrott.rf.se](http://www.jhidrott.rf.se)

# Välkommen till förarutbildning inom Folkrace

**Utbildningen är uppbyggd i tre steg.**

**Steg 1** är en teoretisk utbildning, med genomgång av Detta häfte, Gemensamma tävlingsregler, Tävlingsregler för Folkrace, samt Tekniska regler, hur en folkracebil ska vara byggd. (ca 4 studietimmar)

**Steg 2** är för juniorer och de som inte innehar körkort, i denna del ska deltagarna få visa sin färdighet i att behärska sin bil. Detta innehåller manöverprov med backövningar, slalomkörning, undanmanöverprov, provstarter och allmän körning på bana. Steg 2 genomförs med teori och praktik under en dag. (ca 8 studietimmar)

**Steg 3** utgörs av en debutanttävling, som alla juniorförare och de som inte innehar körkort ska genomföra. Debutanttävlingar genomförs på ett sådant sätt att deltagarna ska få prova på Folkrace under realistiska utbildningsförhållanden i anslutning till tävling. (ca 8 studietimmar).

## **Till Cirkelledaren:**

Deltagarna anmäls till SISU. Om du avser att låta hela eller delar av gruppen gå alla tre steg anmäls den som studiecirkel. I annat fall som övrig folkbildning. Ditt SISU-distrikt kan berätta mer.

## **Inledning och målsättning**

Folkracetävlingar är en billig och tuff bilsport som passar alla åldrar från 15 år och uppåt.

I detta material finner Du fakta i den ordning som Du kommer att möta folkrace i praktiken. Till detta häfte behöver Du också en regelbok.

**Mål:** Att möjliggöra för alla med motorintresse att vara med.

Att tävlingsbestämmelser och tekniska regler skall skapa möjligheter för deltagarna att tävla under lika förhållanden och med en rimlig ekonomisk insats.

## Bilsportens organisation

Svensk Bilsport leds av Svenska Bilsportförbundet (SBF). Bilsportförbundet är ett specialförbund inom Riksidrottsförbundet. Svenska Bilsportförbundet har sitt kansli i Stockholm. Sverige är uppdelat under SBF i tolv Distrikt, som leder motorsporten i respektive distrikt. Under distrikten finns över 500 klubbar som arrangerar tävlingar mm. I någon av dessa klubbar måste du vara medlem för att kunna vara med att tävla.

*Att diskutera:* Vilka klubbar finns nära dig?

## Bilsportens regler

För att kunna tävla krävs regler. Bilsporten har bestämmelser som är gemensamma för alla bilsportgrenar. Förutom dessa, finns tävlingsregler och tekniska regler just för folkrace. Alla regler är till för att skapa sportslig rättvisa. Reglerna tolkas så, att det som inte uttryckligt finns angivet i reglerna, är heller inte tillåtet.

Längre fram i häftet finns hänvisningar till regelbokens olika avsnitt enligt följande:

G = Gemensamma regler

FR = Regler anpassade för folkrace

FR-T = Tekniska regler för folkrace.

*Att diskutera:* Hur tolkar man reglerna?  
Vem skriver reglerna?  
Varför har man regler?

## Så här blir du Folkraceförare

Alla ska genomgå teoretisk utbildning. För juniorer och de som inte innehar körkort ska även praktiska körövningar ingå i utbildningen. Dessa ska även vid sitt första tävlingstillfälle köra i en speciell debutantklass. Den som så önskar kan få tävla i debutklass hela första året. Den som däremot vill prova på i den ordinarie tävlingsklassen får göra det, efter en genomförd debuttävling.

För den som innehar körkort ges möjlighet att direkt välja tävlingsklass, efter teoridelen. Men den som vill kan givetvis välja debutklass även här.

Gemensamt för debutantklasserna gäller: fria startavgifter, fritt från anbud, fritt från tävlingshets, (möjlighet att prov på).

Åldersindelning i Folkrace är: Du får börja köra det år du fyller 15 år. Som junior tävlar du fram till det år du fyller 18 år. Från och med det år du fyller 18 år räknas du som senior och får tävla i seniorklassen. För att tävla i folkrace behöver du inte inneha körkort.

*Att diskutera:* Varför finns debutklass?  
Hur går det till att byta sin licens till annan klass?  
(Från jun till sen)

## Licenser och klasser

Licenser indelas i nationell senior och nationell juniorlicens, samt debutantlicens. Klasserna är, Herrar senior, Damer senior, samt juniorer. Samt debutanter senior och junior. I din licens ingår en försäkring om du skulle komma till skada under tävlingen. (Läs om försäkringar i G 6.)

## Tävlingsformer

Olika tävlingsformer kan förekomma. Folkrace på permanent bana, samt Folkrace special (FS). Vanlig folkrace körs på bana med exempelvis 6 startande i varje heat. Folkrace special kan köras på tillfälligt avskilt område en och en på tid, eller långlopp mm.

Tävlingarna indelas i *nationell* eller *lokal* tävling. En nationell tävling är öppen för alla. En lokal tävling däremot är endast öppen för ett begränsat antal startande, från ett begränsat antal klubbar.

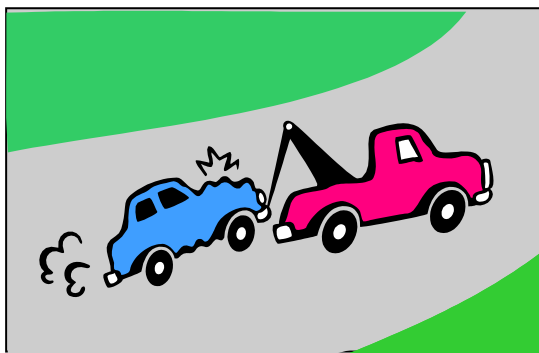
**Att diskutera:** Vilka tävlingsformer finns?  
Vilka tävlingar är publiktävlingar?  
Varför finns det olika klasser?

## Tävlingsfunktionärer

Alla tävlingar innehåller en organisationskommitté. Ansvarig för tävlingen är Tävlingsledaren, han/hon tillsammans med en antal funktionärer ser till att tävlingen genomförs enligt de regler och säkerhetsföreskrifter som är fastställda.

## Tävlingsbanan

Banan som du ska tävla på ska vara utformad så att du och dina med tävlande ska kunna tävla så säkert som möjligt. Säkerheten uppfylls med en god säkerhetstjänst som är till hjälp om en olycka skulle vara framme.



## Tävlingsinbjudan

När du har bestämt dig för första tävlingen, måste du ta del av tävlingsinbjudan. Det är den detaljplan som organisationskommittén gjort upp för tävlingens genomförande. Tävlingsannonser till tävlingar finner du på bl a Anmälan-on-line på Folkraceutskottets hemsida.

När du tagit del av tävlingsinbjudan är det dags att anmäla sig till tävlingen. I din klubb finner du särskild anmälningsblankett, som du fyller i och sänder till arrangören per traditionell post eller via anmälan-on-line. Av arrangören får du via din post/e-post bekräftelse på att du kommit med till tävlingen.



*Att diskutera:* Vilka punkter i inbjudan är viktigast?  
Hur gör man en av anmälan till tävling?  
Var finner man tävlingsinbjudningar?  
Vad gäller då anmälan är gjord.?

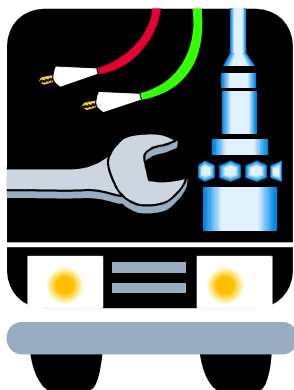
## **Tävlingsdagen**

### Anmälan och besiktning

När du anländer till tävlingen blir du anvisad en plats i depån. När du förflyttar bilen inom detta område måste du vara försiktig, max fart är gåfart. Vid anmälningssekretariatet anmäler du dig så att arrangören kan pricka av dig, du visar din licens och betalar din startavgift.

### Teknisk kontroll av din bil (besiktning)

Nu gäller det att du har bilen byggd och godkänd enligt de tekniska regler som gäller. Det ställs även krav på din personliga skyddsutrustning.



## **Tekniska regler (delar av tekniska reglementet)**

### **FR-T 0.1 Förares personliga säkerhetsutrustning**

I din personliga skyddsutrustning ingår flamsäker overall, skor, handskar samt stödkrage, allt av flamsäkert material. Du skall även ha en godkänd hjälm. Stol och bälte ingår också i din personliga utrustning.

*Att diskutera:* Säkerhet.

### **FR-T 0.3 Vagnbok**

Vagnboken är en bevis på att din bil är besiktigad och vid tillfället överensstämmande med det tekniska reglementet. Vagnboken följer bilen och vid varje tävlingstillfälle visas upp för teknikern på tävlingen, som ska införa fel och brister som du måste åtgärda tills nästa tävlingstillfälle.

*Att diskutera:* Var tillhandahålls vagnböcker?

### **FR-T 3.2 Bränslesystem**

Endast *ej skarvade bränsleledningar* får fritt dragas inne i bilen, dock ej i anslutning till annan ledning. Ett avstånd om minst tio (10) centimeter skall finnas. Torpedgenomgångarna skall göras med tätslutande bussningar. Alla ledningar skall vara väl klammade.

Original bränsletank skall demonteras och ersättas med annan tank om max tolv (12) liter, väl fastsatt minst 30 cm monteras från karossida. Tank placerad utanför kaross skall monteras på samma plats som originaltanken. Tanken skall vara försedd med tätslutande lock och urluftning med backventil mynnande utanför bilen. Tank får ej placeras i kupé eller motorutrymme. Tankar skall vara läckage och flamsäkert avskilda från kupéutrymmet.

### **FR-T 3.1 Motor**

Motorn ska vara placerad i det utrymme som är original för bilmodellen.

Med motorutrymme menas även motorhuvens form.

Du får gärna byta motor till annat fabrikat och med större cylinderantal.

*Att diskutera:* Motorutrymmen och huvars utseende.

### **FR-T 3.4 Avgassystem**

Ljuddämpning är obligatorisk. Avgassystemets slutrör skall utmytna baktill, bakom karossens bakre begränsningslinje. Ingen del av systemet får byggas in i bilen. Max bullernivå 100 dbA.

*Att diskutera:* Vilken bullernivå är det på en fabriksny bil?

## **FR-T 6.1 Utvändigt**

Karossens yttre kontur och form skall bibehållas. Skador skall åtgärdas i sådan omfattning att yttre kontur och former i stort är återställda. *Skador skall efter reparation målas.* Airscoop är endast tillåtet om det finns monterat som original från fabrik. Soltak i plast/glas skall ersättas med karosseriplåt, som väl fastsvetsas.

***Att diskutera:*** Skillnaden på målning/lackering?

## **FR-T 6.2 Stötfångare**

Stötfångare och dess fästen *skall* demonteras i sin helhet, såväl fram som bak. Hål efter infästningar skall täckas med plåt. Bilar med integrerad (sammanbyggd) stötfångare *skall ersätta denna med slät karosseriplåt* som inte får bearbetas. Plåtens tjocklek max 1 mm.

***Att diskutera:*** Vad är integrerad stötfångare?

## **FR-T 6.4 Dörrar**

Endast originaldörrar får användas. Original dörrlås på framdörrar får ej sättas ur funktion. Lättning får göras genom demontering av plåt invändigt, dock inte på förarsidans dörr. Klädsel på förarsidans dörr får ersättas med 1 mm tjock plåt, väl fastsatt. Det är tillåtet att förstärka framdörrar med ett rakt horisontellt rör. *Yttre dörrhandtag, så monterat, att det lätt utifrån går att öppna dörren, samt extra invändig låsanordning av töjbart material, skall finnas.* Fönsterhissar får tas bort. Sidobakdörr får fastsvetsas i karosseriet. *Baklucka på kombimodell får kapas och fastsvetsas till hälften.*

***Att diskutera:*** Varför skall förardörren vara tät på insidan?

## **FR-T 6.9 Förarstol**

Stolen skall vara av typ tävlingsstol, byggd/konstruerad som en fast enhet avseende sittdel/rygg/nackskydd. Uttag eller försänkning för bälte skall finnas så att midjebältet ligger fast mot höftbenet. När föraren sitter i stolen skall huvudet ha stöd mot stolens övre del. Stol skall vara väl fastsatt, justeringsmöjligheter får finnas.

***Att diskutera:*** Vad är typ tävlingsstol?

## **FR-6.10 Skyddsbur**

Skyddsburen är till för att skydda dig som förare, vid uppbyggnad tänk på kvaliteten i rören och kravet på lägsta godstjocklek. Infästning och förankringen i bilen är viktiga saker, för att du ska ha ett fullgott skydd.

***Att diskutera:*** Montering av skyddsburen, sammansättningen av rördelar.

## FR-T 6.11 Säkerhetsbälte

Säkerhetsbältet ska vara minst fyrapunktstyp, med minst tre fästpunkter. Monteringen i bilen är viktig för din säkerhet.

*Att diskutera:* Montering av bälte.

## FR-T 9.2 Vikter/Ballast

Ballast är tillåten och får monteras i bagageutrymme, minst 25 cm från karossens yttre begränsningslinje. Den skall vara väl fastsatt i chassi/stomme, med hjälp av bult och mutter, min M10. Ballast skall vara massiv och enhetlig. Ballast får ej kombineras med vätskor, typ kylarvatten/spolarvätska.

*Att diskutera:* Vad är chassi/stomme?

*Att diskutera:* Varför är tekniska reglementet viktigt?  
Tekniska regler under körning.  
Vem utfärdar vagnbok till din bil?  
Kan tekniker utfärda startförbud?

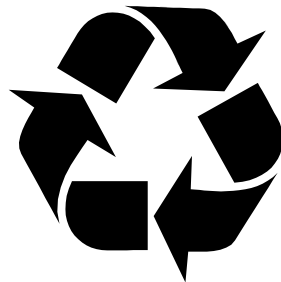
## Övrigt att diskutera

Tekniska fel under körning. Tekniska flaggans användning. Kan bilen besiktigas mellan heaten. Kan teknikern skriva anmärkningar i vagnboken efter att du tävlat färdigt.

## Miljökodex

Miljökrav i Bilsporten. Bilsportförbundet har antagit en Miljökodex, som innebär att alla som tävlar och arrangerar tävlingar ska visa respekt för miljön. Begränsa buller, att handskas miljöriktigt med bränsle, oljor och andra vätskor. Använda av arrangören för ändamålet upprättad miljöstation. ( Se även miljökodex i regelboken).

*Att diskutera:* Varför är det viktigt att tänka på miljön?



## Förarsammanträde

Före start ska du närvara vid ett förarmöte, här går tävlingsledaren igenom tävlingen och förklarar vissa saker som du har nytta av resten av dagen. Du får även möjlighet att ställa frågor om något är oklart för dig.

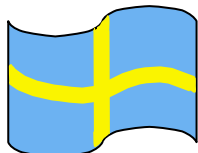
På förarsammanträdet blir du även presenterad för Domaren och Tävlingskontrollanten för tävlingen.

Domaren är den funktionär som har till uppgift att tillse att arrangör, och tävlingskontrollant att de tävlande, uppfyller de krav som ställs i regelboken. Den som inte följer de regler som finns kan domaren och tävlingskontrollanten bestraffa på olika sätt. Läs mer om domarens och tävlingskontrollantens arbete under rubriken ”Bestraffningar och protester.”

Före start ska du även hinna promenera runt banan så du vet hur den ser ut. Banan är indelad i olika avsnitt med utplacerade flaggvakter som via flaggor ska varna dig för uppkomna hinder mm under tävlingen. Varje bana har även en huvudpostering där tävlingskontrollantens flaggor visas, alla flaggor som visas måste du respektera.

**Att diskutera:** Banan och säkerhetsanordningar.  
Flaggornas betydelse.

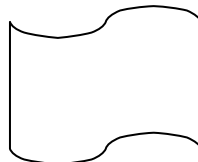
Flaggornas utseende och betydelse är viktigt.



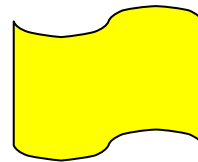
Blå med gult kors



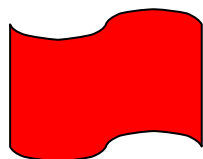
Grön med gult kors



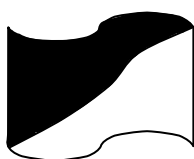
Vit



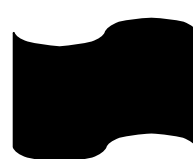
Gul



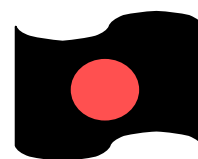
Röd



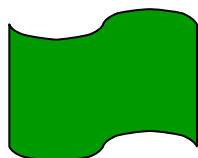
Svart och vit



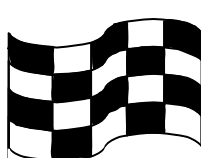
Svart



Svart med orange cirkel



Grön



Svart och vit

## Körregler

Under tävlingens gång måste du respektera de körregler som gäller. Förare ska uppträda på ett sportligt och ansvarsfullt sätt. Påkörningar av andra tävlande är inte tillåtet. Påkörningar bakifrån är absolut förbjudet. Du får inte gena och köra utanför banmarkeringar, skulle du av någon anledning komma utanför banan, måste du vänta tills övriga i startfältet har passerat, innan du kör in på banan igen. Du får heller aldrig köra mot färdriktningen.

Skulle du få stopp på din bil, måste du lämna den och sätta dig själv i säkerhet, du får aldrig försöka laga din bil ute på banan. Skulle du få ett tekniskt fel på din bil som bedöms som en säkerhetsrisk får du en teknisk flagga som betyder att du måste sluta att tävla och köra din bil till depån.

*” Det är meningslöst att tävla om inte alla följer gemensamt uppsatta regler”*

**Att diskutera:** Vad händer om du inte kör enligt reglerna.  
Kan du bli bestraffad för överträdelser. På vilket sätt?  
Vad säger regelboken?

## Starten

När det är dags för start gäller det att du bevakar vilket heat du skall köra. Du ska vara uppmärksam på funktionärernas anvisningar. Din plats på startlinjen lottas, och du blir anvisad var du ska stå.

Nu gäller det att du har din personliga utrustning på dig och är beredd till start.

Tjuvstarter är inte tillåtet. Skulle samma förare tjuvstarta mer än en gång i samma heat blir föraren utesluten ur heatet och får inte vara med och tävla.

## Målet

När segraren passerar mållinjen och blir avflaggad, ska alla förare som kommer efter avflaggas oavsett antal genomförda varv. Endast de som når målet och blir avflaggade får poäng, övriga räknas som brutna.

## Resultat

Efter målgång anslås ditt resultat i heatet på anslagstavla i depån. Efter två eller tre genomförda kvalomgångar/heat räknas poängen ihop och resultatet avgör vem som ska köra i de olika finalerna. Efter avslutad tävling upprättas en resultatlista som alla deltagare ska få ta del av.

## Prisutdelning

Efter avslutad tävling får de främsta i varje klass pris.

Att diskutera: Delresultat.  
Prisceremonin?  
Prisutdelningen?

## Anbud

Alla bilar som deltagit i tävlingen ingår i en anbudsgivning efter tävlingen, förutom de bilar som endast deltagit i debutklassen.

Bilarna är till salu, för att alla ska tävla med så lika ekonomiskt utlägg som möjligt.

Alla får lämna ett anbud per bil och tävling, som uppnått åldern för att få vara med och köra.

Omyndig person måste ha vårdnadshavarens skriftliga medgivande. Anbudssumman är fastställd och alla bilar kostar lika mycket. (se även FR 6)

***Att diskutera:***

Vem får lägga anbud på en bil.

Vad ska köparen få med när bilen blir såld.

## Bestraffningar och protester

Tävlingskontrollanten ser till att alla som tävlar följer de uppgjorda körregler som finns.

Tävlingskontrollanten använder flaggor för att visa vilken bestraffning du får om du uppträder ojust mot dina medtävlare.

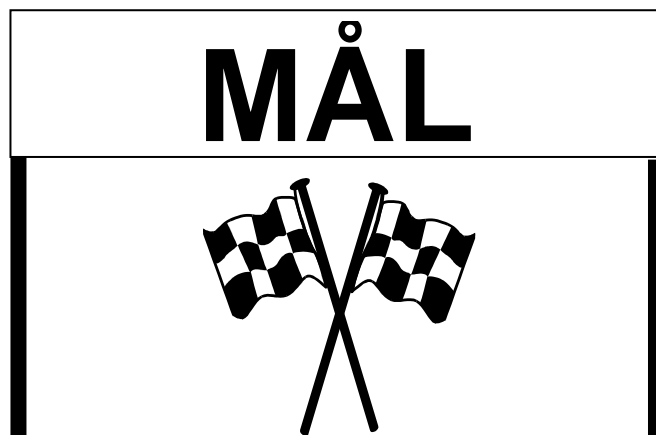
Bestraffningar som du får kan du protestera mot, då får du din rätt prövad av domaren. (läs mer om bestraffningar i G 15)

***Att diskutera:***

Får du lämna protest när som helst?

Vem får protestera?

Skillnaden mellan bestraffning för osportslig körning och faktabeslut.









**Motorsportens  
Utbildningsorganisation**